

Mindful Ouderschap

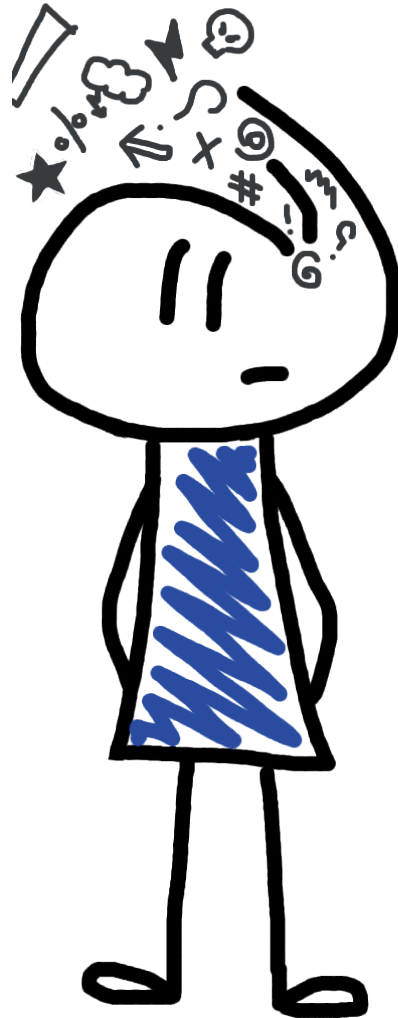
8-weekse cursus voor ouders van 27-35 jaar om bewuster op te voeden en meer te genieten van het ouderschap.

Doel van de training

Opvoeden kan de meest dankbare, plezierige en zingevende bezigheid zijn. Soms lukt het alleen even niet om dat zo te voelen. Mindful Ouderschap helpt je om uit de 'stress-van-alledag' te stappen en meer in het 'hier-en-nu' te zijn met je kind. Er ontstaat meer ruimte voor contact en genieten van het samenzijn. Mindful Ouderschap helpt je ook bewust te worden van je eigen reactiepatronen in stressvolle situaties en geeft je handvatten om hiermee om te gaan.

Het programma bestaat uit verschillende oefeningen, zoals meditatie en mindfulness, en uitleg over opvoedingsstress. Je krijgt oefeningen om Mindful Ouderschap in het dagelijks leven te integreren. Je leert makkelijker met de problemen van je kind om te gaan waardoor je meer kunt genieten van het ouderschap.

Tip: Het is waardevol om deze training als ouders samen te doorlopen.



Dit aanbod wordt mogelijk gemaakt door gemeente Rotterdam

Waar en wanneer?

Duur: 8 weken.

Locatie: Online; thuis, op een rustige plek.

Aanmelden en informatie

Indigo preventie

T 088 357 17 00

E preventie@indigorijsmond.nl

Deelname is kosteloos.